

Rezept

Fisch in Folie

Ein Rezept von Fisch in Folie, am 26.04.2024

Zutaten

4	küchenfertige ganze Fische (z. B. Forellen, Renken, Saiblinge; à ca. 350 g)	Salz
		Pfeffer
1 Bund	gemischte Kräuter	80 g kalte Butter
	extrastarke Alufolie weiche Butter zum Einfetten	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Fische kalt abspülen, trockentupfen, innen und außen salzen und pfeffern. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzapfen, mit der Butter in Stückchen in den Bauch der Fische legen.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. 4 ausreichend große Blätter Alufolie (ca. 30 x 40 cm) mit der glänzenden Seite nach oben auf der Arbeitsfläche ausbreiten. In der Mitte mit Butter einstreichen. Die Fische darauf legen und verpacken: Die Längsseiten der Folie hochheben, zwei- bis dreimal umfalzen, dann die Schmalseiten hochnehmen und ebenfalls umfalzen.
3. Die Fische auf ein Backblech in den heißen Ofen (Mitte) legen und 15 Min. garen. Bei ausgeschaltetem Ofen noch 15 Min. nachziehen lassen. In der Folie zu Tisch bringen.